リンパ浮腫 1期について

リンパ液が皮下組織にたまり始め、腕や手などに軽い腫れがみられる初期段階のリンパ浮腫です。この段階は、適切なケアによって改善しやすく、早めの対応が症状の進行予防につながります。このガイドでは、1期の症状・日常ケア・注意すべき変化をわかりやすくお伝えします。

あまくさ乳腺クリニック

リンパ浮腫1期とは

リンパ浮腫1期とは、リンパ液が皮下組織にたまり始め、腕や手などに**軽い腫れ**がみられる初期のリンパ浮腫です。この段階の大きな特徴は、休息したり、腕を心臓より少し高くして休んだりすると、腫れが軽くなることです。

皮膚や皮下組織の硬さはまだ強くないことが一般的で、適切なケアを早めに始めることで、症状の改善や進行予防が期待できます。

1期は比較的改善しやすい段階です。早めの対応がとても大切です。

0期との違い

0期：見た目ではまだ明らかな腫れがない状態

1期の特徴

1期：軽い腫れがみられるが、休息や腕を高くすることで軽くなる状態

みられることがある症状

以下のような症状がみられる場合、リンパ浮腫1期の可能性があります。複数の症状が重なる場合や、気になる変化がある場合は、早めに専門の医療者へご相談ください。



腫れ・左右差

腕や手、指が腫れる。左右の腕の太さに差がある。朝は軽く、夕方になると腫れやすい。



締めつけ感

指輪・時計・衣服の袖口がきつくなる。皮膚が張る、締めつけられるように感じる。



重さ・疲れ

腕が重い、だるい、疲れやすい。手を握りにくい、腕を動かしにくいと感じる。



皮膚の変化

腫れている部分を指で押すと、跡がしばらく残ることがある。

乳がん治療後の場合、腕や手だけでなく、脇・乳房・胸・背中にむくみが出ることもあります。

日常生活でのケア：全体の流れ

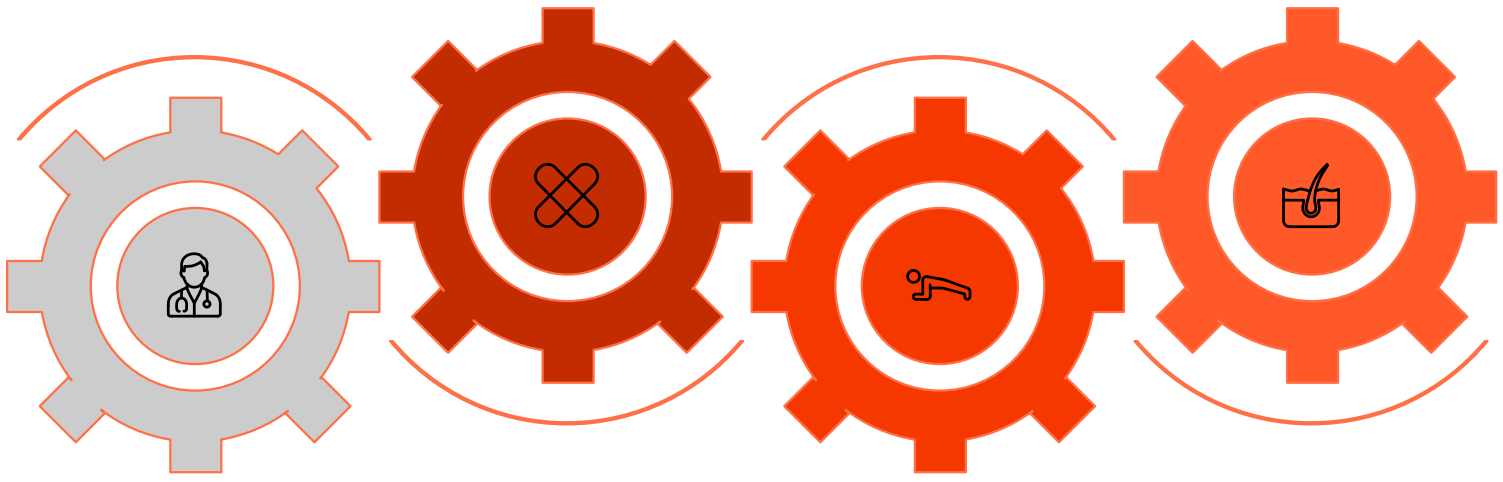
リンパ浮腫1期のケアは、いくつかの柱を組み合わせて行います。日常生活を必要以上に制限するのではなく、無理なく続けられることが大切です。まずは全体像を確認しましょう。

圧迫療法

弾性包帯やストッキングで患部を圧迫します。

スキンケア

皮膚を清潔に保ち、感染を予防します。



専門家相談

専門家によるカウンセリングと指導を受けます。

圧迫下での運動

圧迫した状態で運動を行い、リンパの流れを促します。

それぞれのケアについて、次のカードで詳しくご説明します。担当の医師・リンパ浮腫療法士と相談しながら、ご自身の状態に合ったケアを選んでいきましょう。

ケア①・② 専門医の診察と圧迫療法

① 専門医療者の診察を受けましょう

まず、本当にリンパ浮腫による腫れなのかを確認することが大切です。血栓・感染症・心臓や腎臓の病気・薬剤など、ほかの原因によるむくみを除外する必要があります。

腕や手の周囲径、皮膚の状態、症状の変化などを確認し、その方に合ったケアを検討します。自己判断せず、まず受診することが第一歩です。

② 圧迫療法

弾性スリーブや弾性グローブなどで適度に圧迫し、リンパ液がたまりにくい状態を保ちます。リンパ浮腫治療の中心となる方法です。

サイズや圧迫の強さが合わないと、痛み・しびれ・皮膚障害の原因になることがあります。**自己判断で購入せず**、医師・看護師・リンパ浮腫療法士などの指導を受けて使用しましょう。

⚠ 次の症状が出た場合は圧迫着衣の使用を中止し、すぐに相談してください：指先が白い・紫色になる／強い痛みやしびれ／スリーブが食い込む／着用後に手や指がかえって腫れる／皮膚に傷や水ぶくれができる

ケア③ 圧迫した状態で適度に運動する

筋肉を動かすことで、リンパ液の流れが促されます。弾性着衣を使用している場合は、原則として適切に着用した状態で運動します。運動は軽いものから始め、腫れ・痛み・張りが強くなる場合は負荷を減らして医療者へ相談してください。

1

手を握る・開く

手をゆっくり握ったり開いたりする動作を繰り返します。

2

肘の曲げ伸ばし

肘をゆっくり曲げたり伸ばしたりして、腕全体の循環を促します。

3

肩回し

肩をゆっくり前後に回して、肩周囲のリンパの流れをサポートします。

4

散歩・軽い体操・深呼吸

全身の血行とリンパの流れを促す、無理のない有酸素運動を続けましょう。

ケア④⑤⑥⑦ スキンケア・体重・生活習慣の注意点

④ 皮膚を清潔に保つ

リンパ浮腫のある部位では感染症を起こしやすくなります。毎日、皮膚の赤みや傷がないか確認し、入浴後などに保湿を行いましょう。切り傷・虫刺され・深爪・やけどに注意し、傷ができたら流水で洗って清潔にします。赤みや熱感が広がる場合は早めに受診してください。

⑤ 適正体重を保つ

体重増加、特に肥満はリンパ浮腫の悪化に関係します。無理な食事制限ではなく、バランスのよい食事と適度な運動を心がけましょう。

⑥ 強い締めつけを避ける

きつい衣服・下着・時計・アクセサリーなどによる長時間の締めつけは避けます。採血・注射・血圧測定は、可能であれば反対側の腕で行います。反対側が使用できない場合は医療者へご相談ください。必要な検査や治療を避ける必要はありません。

⑦ 自己判断で強くマッサージしない

強くもむ・押す・たたくなどのマッサージは、皮膚やリンパ管を傷める可能性があります。用手的リンパドレナージが必要な場合は、医師やリンパ浮腫療法士など、専門的な知識を持つ医療者の指導を受けて行いましょう。

早めに相談していただきたい変化

以下のような変化がみられる場合は、悪化のサインである可能性があります。気になる変化があれば、自己判断せずに早めに医療者へご相談ください。日々の観察が、症状の進行を防ぐ大切な一歩になります。

腫れが徐々に強くなっている

一晩休んでも腫れが改善しなくなった

腕や手が硬くなってきた

痛み・しびれ・動かしにくさがある

弾性着衣がきつい、くい込む

手や指だけが強く腫れる

新しく脇や胸、背中が腫れてきた

急な赤みや発熱がある場合は当日中に連絡を

腕や手が急に赤くなる・熱をもつ・痛む・腫れが急に強くなる・発熱・悪寒がある場合は、**蜂窩織炎（ほうかしきえん）**という感染症の可能性があります。弾性着衣や強いマッサージは一旦中止し、当日中に医療機関へ連絡してください。

ケアの基本まとめ

リンパ浮腫1期は、比較的改善しやすい初期の段階です。以下の4つの柱を、その方の状態に合わせて組み合わせることが基本です。日常生活を必要以上に制限せず、無理なくケアを続けることが大切です。



圧迫療法

弾性スリーブ・グローブを正しく使用してリンパ液の蓄積を防ぐ



適度な運動

弾性着衣を着用した状態で軽い運動を続け、リンパの流れを促す



スキンケア

皮膚を清潔・保湿に保ち、傷や感染を防ぐ日々の習慣を続ける



体重管理

バランスのよい食事と適度な運動で適正体重を維持する

大切なメッセージ

> 「リンパ浮腫1期は、正しいケアを続けることで改善が期待できる段階です。一人で抱え込まず、医療チームと一緒に、無理なく取り組んでいきましょう。」

このガイドでご紹介したケアは、すべて専門の医療者と相談しながら行うことが基本です。症状や生活スタイルは一人ひとり異なります。「これで合っているかな」「腫れが変わってきた気がする」と感じたら、遠慮なく担当の医師・リンパ浮腫療法士へお声がけください。

📋 受診時に伝えること

- 腫れがいつ、どのくらい出るか
- 休息で軽くなるかどうか
- 弾性着衣の使用状況と着け心地
- 皮膚の変化（赤み・傷・硬さ）

🌿 毎日できること

- 朝晩の皮膚チェックと保湿
- 弾性着衣を正しく着用する
- 軽い運動・深呼吸を取り入れる
- 腫れの変化を記録しておく

あなたのペースで、一歩ずつ。あまくさ乳腺クリニックがサポートします。